

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 1 SUNGGUMINASA KABUPATEN GOWA

JUHANIS

(Dosen Penjaskesrek FIK UNM Makassar)

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah seluruh pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 45 orang. Teknik penentuan sampel adalah pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes tingkat kesegaran jasmani yang terdiri 5 item tes yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa, nampak bahwa dari 45 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 6 orang (13.33%), klasifikasi sedang sebanyak 30 orang (66.67%), klasifikasi kurang sebanyak 9 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,84. Dengan demikian pihak sekolah hendaknya lebih memperhatikan pembinaan serta upaya peningkatan kesegaran jasmani para siswa yaitu dengan meningkatkan aktifitas fisik khususnya kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam sekolah sesuai dengan pilihannya. Guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kesegaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.

Kata-kata kunci: Analisis, kesegaran, jasmani

Pengembangan sumber daya manusia pada umumnya diarahkan untuk menjadikan manusia Indonesia yang tangguh, terampil, cakap, bersemangat dan produktif, sehingga mempunyai kemampuan dalam melaksanakan berbagai kegiatan dalam masyarakat. Sementara itu, dari sisi lain pengembangan sumber daya manusia sangat berhubungan erat dengan peningkatan taraf hidup manusia itu sendiri.

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, setiap negara termasuk Bangsa Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara yang maju, dimana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan seperti metabolisme sel-sel, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem syarafnya.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting dalam peningkatan kualitas fisik. Oleh karena itu, pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal yang perlu diperhatikan di tahun-tahun mendatang. Pelaksanaan pembinaan kesegaran jasmani barangkali harus dilakukan dengan terobosan untuk menyentuh berbagai permasalahan dan sambil menengok ke belakang apa-apa yang menjadi penghambat selama ini. Bahkan bila perlu melakukan terobosan-terobosan baru untuk meningkatkan pembinaan kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas, sangat menarik perhatian karena menyentuh persoalan yang mendasar yaitu persoalan kualitas

fisik yang tercermin pada kesegaran jasmani. Pembangunan yang sedang berjalan dewasa ini sangat menuntut kualitas fisik yang makin tinggi. Seperti yang disebutkan dalam buku Kesegaran Jasmani dalam Pembangunan Bangsa bahwa : “Manusia energik atau produktif merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi”.

Berbicara mengenai kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Kalau tidak sebentar kita menemui jalan buntu, maka akan menemui berbagai hambatan yang pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia.

Seperti diketahui bahwa pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan.

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah termasuk dan tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya, sehubungan dengan masalah kesegaran jasmani, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan sesuai dengan tugasnya

menjelaskan : “Maka seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani”. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek dan subyeknya adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya. Jadi disamping masyarakat sekolah itu mau melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani, juga dapat mempengaruhi lingkungan dan bahkan tidak mustahil akan berkembang luas di kalangan masyarakat umum.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Di Kecamatan Sungguminasa Kabupaten Gowa sebagian besar kegiatan anak remaja tidak jauh berbeda dengan Kecamatan lain. Kegiatan setiap harinya yaitu sekolah. Tetapi untuk kegiatan diluar sekolah tergantung dari daerah masing-masing. Biasanya diisi waktu luangnya untuk bermain. Permainan yang

dimainkan juga tergantung trend yang ada di daerah pada desa masing-masing. Bentuk permainan juga macam-macam, ada bolavoli, sepakbola, bolabasket, main futsal dan lain sebagainya. Selain kegiatan aktivitas permainan ada juga yang memilih permainan elektronik misal play station, video game dan lain sebagainya.

Siswa SMP Negeri I Bontolempangan siswanya berasal dari sekitar sekolah tersebut, namun juga ada yang berasal dari daerah yang cukup jauh dari sekolah . Untuk pulang perginya yang berasal dari sekitar sekolah ada yang jalan kaki dan naik sepeda karena jaraknya cukup dekat. Siswa yang rumahnya jauh dari sekolah dengan naik angkutan umum, padahal jumlahnya lebih banyak dari yang jalan kaki dan naik sepeda.

Areal sekolah yang dimiliki sekolah SMP Negeri I Bontolempangan cukup luas namun hampir seluruh arealnya sudah penuh dengan bangunan gedung sekolah, yang tersisa yaitu halaman depan sekolah yang berfungsi untuk upacara dan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani seperti lapangan bolavoli, sepaktakraw, dan bolabasker. Jadi SMP Negeri I Bontolempangan mempunyai lapangan olahraga yang memadai sebagai tempat pembelajaran pendidikan jasmani yang memenuhi syarat.

Dengan melihat permasalahan di atas maka penulis memberanikan diri untuk mengadakan analisis tingkat kesegaran jasmani pada siswa atau anak pada tingkat sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani

seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani.

KESEGARAN JASMANI

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Wiadnyana, 1994, kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa'al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistem dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kesegaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga

dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 1985).

Berdasarkan beberapa definisi diatas secara keseluruhan kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan kemampuan tugas sehari-hari/aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan, memiliki kemampuan, mengambil/mengedarkan oksigen keseluruh sistem organ tubuh dan memiliki kondisi tubuh secara prima serta dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan, dapat menikmati waktu luang, mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud 1995 : 1).

METODOLOGI PENELITIAN

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat

digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

Variabel pada penelitian ini yakni variable tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 50 orang siswa putra.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani.

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melakanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Untuk memperoleh data hasil belajar diperoleh dari dokumentasi. Dalam pengukuran kesegaran jasmani dilakukan 5 tes yaitu lari cepat (50 meter), gantung siku tekuk, baring duduk (*Sit-up* 60 detik), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1000 meter.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa

- a. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data tingkat kesegaran jasmani

Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa, nampak bahwa dari 45 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 6 orang (13.33%), klasifikasi sedang sebanyak 30 orang (66.67%), klasifikasi kurang sebanyak 9 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,84 (hasil deskriptif data).

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik membantu dan mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh:

Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa, nampak bahwa dari 45 sampel siswa dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP

Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,84 (hasil deskriptif data).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa, nampak bahwa dari 45 sampel siswa ternyata hasil tes tingkat kesegaran jasmaniny dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,84 (hasil deskriptif data).

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1) Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik. 2) Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta : PT . Rineka Cipta.

- Dekdikbud, 1995. *Pusat Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1990, *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga*, Bagian Pertama, Jakarta.
- Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Kadir, Ateng. Abdul, 1992 *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.
- Kamiso, A. 1998. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Moeloek D, Tjokronegoro, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta.
- Moelyono W, (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Permaesih, dkk, 2001. *Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani*, Buletin Penelitian Kesehatan, Vol 29, hal 174-183.
- Rusli Lutan, (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta : Diknas Direktorat Jenderal Pendiidkan Dasar dan Menengah.
- Sadoso Sumosardjuno, 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : Gramedia.
- Sajoto, Mochammad, 1988., *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran 53 Jasmani*. Jakarta.
- Suharno HP. 1978. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Methodolgy Research, Book I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta, Bandung
- Widiadnyana, 1994. *Naskah Kesegaran Jasmani*, Depkes RI, Jakarta.
- Widya Hari Cahyati, 2004. *Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro*, Semarang.

